



# Hindi Urdu for Health

*The Practice of Medicine in Hindi and Urdu*

[repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261](https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261)

---

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

---

## Nutrition

Proper nutrition is a major issue all over South Asia. Here, understanding of nutrition is guided by cultural notions of substances and food products which are good for the body or not. In this section we show some of the particularities of such cultural notions.

---

## DR. VIMAL K. MODI - NATUROPATHY, NUTRITION - PART 4

**About this lesson:** Dr. Modi talks about some of his interesting patient experiences.

**Video URI:** [hdl.handle.net/2152/67548](https://hdl.handle.net/2152/67548)

### Contents:

Hindi Transcription .....	2
Hindi Vocabulary .....	2
Hindi Questions .....	3

## Hindi Transcription

इसके अलावा इतने सालों से आप ये जो कार्य कर रहे हैं, लोगों की सेवा कर रहे हैं, उन्हें स्वस्थ बना रहे हैं... इस पूरी, इस पूरे आपके कार्यक्षेत्र में, इस पूरे अनुभव में कोई बड़ा मजेदार, दिलचस्प अनुभव आपके जीवन में हुआ हो, मरीज को ले के, जो आपको अंदर तक छू गया हो या याद हो आपको... वो हमें ज़रा बतायें...

मेरे पास बहुत सारे आते हैं वजन घटाने... कुछ इसलिये आते हैं कि घुटने जवाब दे गये हैं... कुछ इसलिये लड़कियां आती हैं कि उनकी शादी नहीं हो रही है... बहुत सी विधियाँ हिन्दुस्तान में प्रचलित हैं वजन घटाने की... लेकिन उन सब वजन घटाने में चेहरे की चमक चली जाती है... क्योंकि जब वजन घटता है तो शरीर का जो कचरा है, जो मांस है, जो फैट है वो जलता है और वो एलीमिनेट होना चाहिये शरीर से, हमारे जो चार स्वाभाविक मल मार्ग हैं, उनसे निकल जाना चाहिये... वो नहीं निकलेगा तो त्वचा की कांति कम हो जायेगी, चमक कम हो जायेगी... तो मुझे, या यों कहें कि इस प्राकृतिक चिकित्सा को ये विशेषता प्राप्त है कि वजन भी घटा देता है और चमक भी बनी रहती है... उसी तरह की घटना है, गोरखपुर से व्यापारी वजन घटाने मेरे पास आये... गोरखपुर के भी आते हैं... और गोरखपुर के शहर के आते हैं तो मुझे ज़रा सतर्क रहना पड़ता है क्योंकि अगर वजन नहीं घटेगा तो मेरी बदनामी होगी, आदि आदि... तो मैंने उनको बहुत ढंग से समझाया कि वजन घटाने के लिये चीनी-चिकनाई का प्रयोग बिल्कुल मत कीजिये... सुबह फल खाइये, जितना चाहें... दोपहर को खूब सलाद खाइये... उबली हुई सब्जियाँ खाइये... और पेट भरने के लिए रोटियां खाइये... तीन चार बजे किसी फल का रस ले लीजिये... और रात को भी यही भोजन कीजिये... खूब अच्छी तरह समझाया... रोज मेरे यहां वो चिकित्सा के लिये भी आते रहे... क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा इसलिये आवश्यक होती है कि जो वजन घट रहा है, जो अंदर कचरा हो रहा है, वो बाहर निकल जाये... मैं रोज रोज वजन करने के लिये नहीं कहता क्योंकि कभी आपने ज्यादा पानी पी रखा है तो आधा किलो वजन बढ़ जायेगा... कभी पिशाब कर दिया तो आधा किलो घट जायेगा... मैं कहता हूँ हर हफ्ते ही वजन करो... तो ज़रूर कुछ ना कुछ घटा हुआ ज़रूर दिखेगा...

वो आये... सात दिन के बाद मैंने उनका वजन किया... नहीं घटा... परेशानी हुई... फिर मैंने अपने मन को ढाढ़स दिया और उनको भी समझाया कोई चिंता मत कीजिये अगले हफ्ते घट जायेगा... वो दूसरे हफ्ते भी आते रहे, चौदह दिन आ गये, मैंने उनका वजन किया, वजन नहीं घटा... मैंने कहा, मेरा तो बड़ा नुकसान करेंगे... शहर में जा के गाएंगे कि आरोग्य मंदिर में कुछ होता नहीं है... बड़ी परेशानी हुई... लेकिन परेशानी उनको व्यक्त करने की ताकत नहीं थी... फिर हिम्मत बंधाई, चिंता मत कीजिये, करते रहिये, ज़रूर घटेगा... तीसरा हफ्ता आ गया, इक्कीस दिन हो गये... संयोग से उस दिन उनकी पत्नी भी साथ आई थीं... मुझे और भी डर लगा, आज भी मशीन पर चढ़ाऊंगा, नहीं घटेगा तो और बड़ी दिक्कत होगी... बड़ी हिम्मत की, मशीन पर चढ़ाया... मेरे तो जमीन पैर के नीचे की सरक गई... एक ग्राम वजन नहीं घटा... चेहरे की हवाइयाँ उड़ गई... उस हवाईयों को उसकी पत्नी ने भाँप लिया... समझ लिया... उसने कहा, डॉक्टर, परेशान क्यों होते हैं, जो आपने बताया था वो भी खा रहे हैं, जो पहले खाते थे वो भी खा रहे हैं... अब आप बताइये वजन कैसे घटेगा...

## Hindi Vocabulary

विधियाँ	Procedures
वजन घटाने की	To reduce weight
चेहरे की चमक	Glow on the face
चार स्वाभाविक मल मार्ग	Four natural ways to discard body waste

त्वचा की कांति	Luster, brightness of the skin
चीनी चिकनाई	Sugar and oily food
सलाद	Salad
उबली हुई सब्जियां	Boiled Vegetables
पेट भरने के लिये	To fill the stomach
जो अंदर कचरा हो रहा है	What is being converted to garbage inside
वजन	Weight
पिशाब, पेशाब	Urine
मन को ढांडस दिया, मन को ढाढस दिया	Console the heart
चेहरे की हवाइयाँ उड़ गईं	To be afraid/ to get worried
भांप लिया	Guessed

## Hindi Questions

### 1) गोरखपुर से आए व्यापारियों को वज़न घटाने के लिये डॉ० ने क्या सलाह दी?

- १) चीनी चिकनाई का प्रयोग करें।
- २) उबली सब्जी खाएँ।
- ३) गेहूँ की रोटी खाएँ।
- ४) बीज वाले फल खाएँ।

### 2) वज़न कब लेना चाहिये?

- १) हर रोज़ लें।
- २) महीने में एक बार लें।
- ३) साल में एक बार लें।
- ४) हफ्ते में एक बार लें।

### 3) व्यापारियों का वज़न क्यों नहीं घट रहा था?

- १) बहुत खाना खाते थे।
- २) तला हुआ खाना खाते थे।
- ३) चीनी चिकनाई वाला खाना खाते थे।
- ४) रोज़ के खाने के साथ जो बताया था वो भी खा रहे थे।